



# Mus Yuav Khoom Kom Ntse! Yuav kom tau cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub kom ntau los ntawm WIC cov kev pab.

*Txiv hmab txiv ntoo thiab zaub yog ib qho tseem ceeb ntawm ib qho kev noj haus zoo rau lub cev.*

*Siv koj daim tshev yuav txiv hmab txiv ntoo thiab zaub los yuav cov txiv hmab txiv ntoo los sis zaub uas tshiab los sis khov dej lawm.*

Cov zaub khov dej yuav npaj ua noj ceev thiab yooj yim thiab feem ntau nws pheej yig zog. Ib co tswv yim rau kev siv cov zaub khov:

- Siv thaum uas lub sij hawm ti ti. Cov ntawd siv sij hawm li ntawm ob peb feeb los rhaub kom sov hauv microwave.
- Siv hauv cov ntawv qhia ua noj uas hais kom siv cov khoom ua noj tshiab los sis siv cov ntim hauv kaus poom.
- Ntxiv rau cov kua dis, kua nqaij hau xyaw zaub, nqaij ci, mov thiab pasta txawm tias daim ntawv qhia ua noj tsis hais kom muab rau hauv. Nco ntsooy, qhov ntau tseem ceeb!.
- Tshem tawm qhov uas koj xav tau xwb kom thiaj li tsis nkim pov tseg.

## Cov Tswv Yim Mus Yuav Khoom Kom Ntse kom koj cov nyiaj yuav tau zaub ntau tshaj:

- Yuav cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub tshiab uas hlav tam sim no (saib sab nraum qab seb dab tsi hlav tam sim no)
- Yuav cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub kheej es tsis yog cov uas twb txiav lawm los sis ntim ua ntej lawm, xws li cov zaub xam lav uas ntim rau hauv hnab
- Yuav cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub khov uas yog lub khw hom – Qab thiab muaj cov nutrition zoo tib yam li cov nrov npe
- Ua kom txhob nkim pov tseg ntau – Npaj siv cov zaub tshiab li ntawm ob peb hnub tom qab yuav ntawd thiab cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub uas khov dej ntawd tom qab zog hauv lub lim piam
- Ua cov zauv – Yuav cov hnab zaub tshiab loj tej zaum yuav pheej yig zog qhov uas yuav ib qho me me
- Yuav kom ntau – Cov txiv hmab txiv ntoo los sis zaub khov dej uas ntim hauv cov hnab loj feem ntau nws yuav pheej yig rau ib ooj twg dua cov hnab me



# Noj Raws Caij Nyoog

Koj tsev neeg txoj kev caum caij nyoog yuav yooj yim npaum li cov koom noj hauv koj lub phaj. Dab tsi yuav zoo dua qhov uas qhia rau cov me nyuam yaus txog lub caij nyoog hloov uas cia lawv pom cov koom noj hauv lawv lub phaj hloov? Ntawm no yog ib co kev pab zoo rau qhov uas noj raws caij nyoog:

- Txiv hmab txiv ntoo thiab zaub tshiab nws qab dua thiab pheej yig dua thaum uas lawv tab tom hlav.
- Cov zaub uas tab tom hlav tam sim no yuav de tau thaum siav thiab yuav tsis tsuag los sis yuav tsis plam cov nutrients thaum muab ntim cia.
- Cov plus noj nws yooj yim dua vim cov zaub tshiab nws qab lawm yam uas tsis tau ua ntawm yam rau.

## caij ntuj nplooj ntoos hlav

- Ib hom txiv zoo li txiv duaj (Apricots)
- Artichokes
- Ib hom ntsuag zaub (Asparagus)
- Ib hom txiv ntoo (Avocados)
- Zaub ntug hauv paus, zaub ntug hauv paus ntsuab
- Txiv ntoo xiav me me (Blueberries)
- Zaub ntug hauv paus (Carrots)
- Zaub qhwv dawb
- Zaub
- Taum fava
- Dos ntsuab
- Zaub qhwv & xam lav ntsuab
- Txiv kab ntxwv
- Taum mog: Taum mog Mis Kas, taum pluav, taum mog qab zib
- Zaub looj pwm
- Txiv pos nphuab
- Zaub noj kav (Rhubarb)
- Txiv pos
- Ib hom zaub spinach

## caij ntujsov

- Ib hom txiv ntoo (Avocados)
- Txiv pos berries
- Zaub ntug hauv paus (Carrots)
- Pob kws
- Dib
- Txiv lws ntev
- Txiv ntoo figs
- Qij
- Taum ntev, taum dej
- Hom nroj tsuag okra
- Dos loj
- Dib pag
- Txiv duaj tsis muaj plaub
- Txiv duaj
- Kua txob
- Txiv plums
- Taub xwb kuab thaum caij ntuj sov
- Txiv lws suav

## caij nplooj ntoos zeeg

- Txiv ev paum
- Txiv duaj es xias
- Taum yuav noob
- Zaub broccoli
- Zaub brussels sprouts
- Txiv ntooj noj cranberries
- Txiv grapes
- Zaub zoo li dos (Leeks)
- Nceb
- Txiv pears
- Persimmons
- Txiv ntoo muaj noob ntawm ntawm pomegranates
- Radicchio
- Kua txob
- Qos liab

## caij ntuj no

- Zaub broccoli
- Zaub broccoli rabe
- Zaub qhwv
- Zaub qhwv dawb
- Zaub celery
- Txiv hmab txiv ntoo qaub: txiv kab ntxwv, txiv lws zoov, maj naus, txiv kab ntxwv me
- Hom zaub noj endive
- Nplooj ntsuab: chard, kale
- Zaub ntug hauv paus parsnips
- Rutabagas
- Cag ntoo nroj turnips
- Taub xwb kuab thaum caij ntuj no



Cov lus qhia no yog tau los ntawm Tiny Tummies. Tau kev tso cai los muab rov qab luam dua tawm. [www.tinytummies.com](http://www.tinytummies.com)

